



10月 運動・文化カレンダー



★のついたクラスはマットを使用
 フール体操は月・火・木・金
 14:30~14:50



日	月	火	水	木	金	土
【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操 		1 ダンベル体操 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	2 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	3 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スクリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	4 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	5
		6 	7 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	8 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	9 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	10 免疫力アップ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 健康講演会 14:00~ 10日・11日はプール清掃のためウォーターお休みです
13 映画会 13:30~ 	14 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	15 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	16 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	17 免疫力アップ 9:45~10:15 いきいき健康教室 10:30~11:30 ウォーター 13:30~16:30	18 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	19 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
20 日帰り旅行 9:30出発 	21 懐メロ体操 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	22 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	23 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	24 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スクリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	25 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	26 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
27 	28 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 15:45~16:15 ウォーター 13:30~16:30	29 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	30 ★肩・腰スクリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 入居者懇談会 ※転倒予防運動⇒お休みです 生活体力測定15:45~16:45	31 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スクリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	<div style="border: 2px dashed green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">【日帰り旅行】</p> <p style="text-align: center;">10月20日(日) 9:30出発</p> <p style="text-align: center;">『仙石庭園(東広島市)と道の駅のん太の酒蔵』</p> <p style="text-align: center;">申込締切10月6日(日) ※詳しくはポスターをご覧ください</p> </div>	

【映画会】13日 13:30~ 多目的ホール

《シェーン》 1953年(アメリカ)118分

南北戦争終結後のワイオミングを舞台に、ふらりと現れた流れ者のガンマン、シェーンが
 開拓民ジョー一家の許で働き始めるも、悪徳牧場主ライカー一派の横暴を見かねて成敗し
 そのまま去っていくという、日本の股旅時代劇ものと共通するストーリーです。

